5.132 Polievka zemiaková so zeleninou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
zemiaky	5,00	3,50	6,00	4,20	6,00	4,20	7,00	4,90
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,10	0,88
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
ochucovadlo			0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,06	0,05	0,10	0,09
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Umyté, očistené, na kocky pokrájané zemiaky dáme variť do horúcej slanej vody s pridaním rasce. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, pokrájanú alebo postrúhanú koreňovú zeleninu a podusíme. Nakoniec pridáme k uvareným zemiakom udusenú zeleninu. Dochutíme očisteným prelisovaným cesnakom, ochucovadlom, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Podávame so závarkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	267	64	1,00	2,4	0,9	8,6	1,7	28,3	0,6	0,149	0,0	0,0	9,3	0,0
B	318	76	1,17	3,0	1,2	10,2	2,0	32,3	0,7	0,166	0,0	0,0	10,6	0,0

C	342	82	1,21	3,5	1,5	10,4	2,1	35,3	0,7	0,183	0,0	0,0	11,2	0,0
D	403	97	1,48	4,0	1,8	12,4	2,4	40,8	0,8	0,215	0,1	0,0	12,9	0,0